

*Suplemento***LA INFLUENCIA DE LA PSICOLOGÍA ASIÁTICA EN LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL**

La psicología empezó con una serie de tendencias y orientaciones intelectuales y religiosas basadas en las corrientes orientales, que fueron las primeras bases para que nacieran y se solidificaran las primeras corrientes psicológicas y de allí sugieran las escuelas en que descansa hoy la psicología moderna.

Podemos observar cómo muchos autores iban investigando y generando avances para la psicología, y cómo, dentro de esos avances, estaba el sello personal de aquellos filósofos que podríamos llamar padres de la psicología, y que muchos de los autores modernos aunque trataron de contradecir sus postulados, los retomaron escondiendo éstos bajo otras teorías.

Dentro la psicología moderna podemos observar, de que manera la psicología asiática se refleja y toma fuerza dentro de la psicología occidental y su marcada influencia dentro de las terapias psicológicas. Los sistemas filosóficos budistas e hindúes, por ejemplo, ofrecen instrumentos que sirven para observar la mente y escaparse de las actividades mentales que causan sufrimiento.

Nótese que en los últimos años ha habido un interés muy especial sobre la aplicación del yoga, el budismo zen y la meditación dentro de las terapias psicológicas. El yoga es una corriente filosófica de la antigua India, una disciplina personal e introspectiva, destinada a alcanzar el conocimiento de uno mismo. La meta del yoga es la independencia del yo de todo contexto mental. Esta técnica nos permite controlar todas esas conversaciones internas que día a día no nos permiten concentrarnos y que están llenas de contenidos negativos que muchas veces no nos dejan actuar libre mente.

Un ejemplo muy claro de cómo la psicología moderna ha ido integrando paulatinamente las tradiciones orientales y las occidentales, es la psicoterapia. Al respecto, obsérvese que el budismo zen a aportados interesantes instrumentos a esta disciplina. Las técnicas de meditación del zen recurren a la adaptación de la postura y a la respiración para alcanzar la serenidad y la claridad mental por medio de la integración de la persona con el universo. El zen busca el conocimiento interior sólo por la intuición y la interpretación.

La meditación es una actividad que mantiene la atención anclada al momento actual. El estrés el dolor, el sufrimiento, la ausencia de paz interior y todas las situaciones adversas se pueden convertir en oportunidades porque con la meditación somos capaces de encontrar opciones y darle un significado nuevo a todo lo que considera sufrimiento.

La psicología ha demostrado que es una ciencia con una actitud de apertura que acepta los aportes de diferentes corrientes filosóficas y que es capaz de actuar en diferentes campos y de aportar a diferentes ramas del conocimiento.

En las últimas décadas, hemos podido observar cómo la psicología ha ido labrando un camino y, en el recorrido de ese camino, ha ganado un puesto muy importante dentro de las diferentes ramas de la ciencia y, en especial, dentro de la medicina, ya que se han realizado estudios que han arrojado como resultado la gran influencia que tiene la mente sobre el cuerpo, y cómo en ocasiones, el poder de la mente las personas tienen la cura a algunas de sus enfermedades.

Un claro ejemplo de lo anterior es la clínica para la mente y el cuerpo que creo la Dra. Joan Borysenko, Ph. D. de la universidad de Harvard, a la cual acuden pacientes con enfermedades como: ulcera, migraña, gastritis y cáncer en diferentes partes del cuerpo. Allí se les ofrece ejercicios mentales como son el yoga, la terapia zen y otras

Por Ana Carolina Ocampo

Estudiante de segundo semestre de Psicología-Funlam.



David Manzur
San Jorge y los Monstruos"
Pastel on paper
69,8 x 54,8 cm. / 27,5 x 21,6"
Manzur 93
reg # 1140

técnicas que permiten la relajación de la mente, combinados con asesorías médicas y se les demuestra a los pacientes que muchos de los males que los aquejan son porque sienten que han perdido algo o por el estrés generado en el ejercicio de sus carreras.

Las técnicas mencionadas anteriormente no son las únicas que la psicología occidental ha tomado de la psicología asiática, sino que son las que más acogida han tenido por los pacientes, no solo por sus resultados eficaces, sino por su ductilidad en la aplicación de sus prácticas, o sea que se puede realizar en sitios y tiempo adaptados a las necesidades del paciente.

A modo de conclusión, podemos observar cómo las corrientes que permitieron el surgimiento de la psicología, y que se creía que con la evolución y la creación de nuevas teorías, iban a desaparecer, están recobrando fuerza y están siendo una herramienta fundamental, no sólo en los diferentes tipos de terapias psicológicas, sino también para otras disciplinas, en donde se puede demostrar una vez más que las disciplinas que se orientan al dominio y al control de la mente humana facilitan el camino para la cura de las enfermedades de orden psicosomático.

[INICIO](#) | [PRESENTACIÓN](#) | [EVENTOS](#) | [SITIOS RECOMENDADOS](#) | [STAFF](#) | [CONTÁCTENOS](#) | [CORREO](#) | [FUNLAM](#)

© 2000 - 2001